

# MEDYCZNY UPDATE

29 maja 2018



INSTYTUT INTEGRACJI MEDYCYNY

[HTTPS://INTEGMED.PL/](https://integmed.pl/)

01

## W POLSCE I NA ŚWIECIE

Dobre wiadomości o innowacjach i działaniach prozdrowotnych

02

## DIETA W BADANIACH

Naukowcy o zdrowym i niezdrowym stylu życia

03

## PORADY NA LATO

Komary, grill, podróże, upały...

# ASTMA

WHO: +100 MLN ~ 20 LAT

POLSKA: 4 MLN! 30% DOBRA DIAGNOZA I LECZENIE,  
10% STERYDOZALEŻNOŚĆ

## Dieta

KARMIENIE PIERSIĄ ~ ↓ O 30-15% (1-3 LAT),

EFEKT >7 LAT

WARZYWA I OWOCE + RYBY

# ASTMA

Diet	Diet During Life Stages					
	Pregnancy		Childhood		Adulthood	
	Effect	Evidence	Effect	Evidence	Effect	Evidence
Post-natal breast feeding		✓ [56]		Very strong	⊖ [57]	Low
Mediterranean diet	⊖ [58-63]	Low	⊖ [59,63-68]	Low	⊖ [69-71]	Low
Fruit	⊖ [58,61,63,72-77]	Low	✓ [78-81]	Low	✓ [69,82,83]	Low
Vegetables	⊖ [58,61,63,72-77]	Low	✓ [78-81]	Low	✓ ** [70,83-85]	Very low
Fast food	⊖ [60,63,86,87]	Low	✗ [63,88,89]	Low	⊖ [90]	Low
“Western” diet	⊖ [91-93]	Low	✗ [88,94-97]	Very low	⊖ [90,98-100]	Low
Meat	⊖ [62,101]	Low	✗ [63]	Low	⊖ [90]	Low
Fish	⊖ [74,77,92,102-108]	Low	✓ * [95,105,108-113]	Low	⊖ [69-71]	Low
Vitamin A	⊖ [114-116]	Low	⊖ [117,118]	Low	?	?
Vitamin B	⊖ [114,119,120]	Low	?	?	?	?
Vitamin C	⊖ [75,114,115,121,122]	Low	?	?	?	?
Vitamin D	✓ [101,123-125]	Very Strong	⊖ [126]	Low	?	?
Vitamin E	✓ [75,101,115,121,122,127]	Low	?	?	✓ *** [128,129]	Low
LC <i>n</i> -3 PUFA (Fish oil)	✓ [130-132]	Strong	⊖ [133-135]	Very Strong	⊖ [113,136,137]	Low

Nutrients. 2017 Nov 8;9(11). Diet and Asthma: Is It Time to Adapt Our Message? Guilleminault L

# ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA

## Dieta

BRITISH THORACIC SOCIETY: SCHUDNAĆ! X 3

ASTMA, RAK PŁUCA, POCHP

CORAZ WIĘCEJ DOWODÓW: WITAMINA A, D I E  
(BYLE NIE ZA DUŻO!)

MOŻLIWE: WITAMINA C, KURKUMINA, CHOLINA (SKŁADNIK  
LECYTYNY), OMEGA-3

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA CHRONI GŁÓWNIEM PALACZY

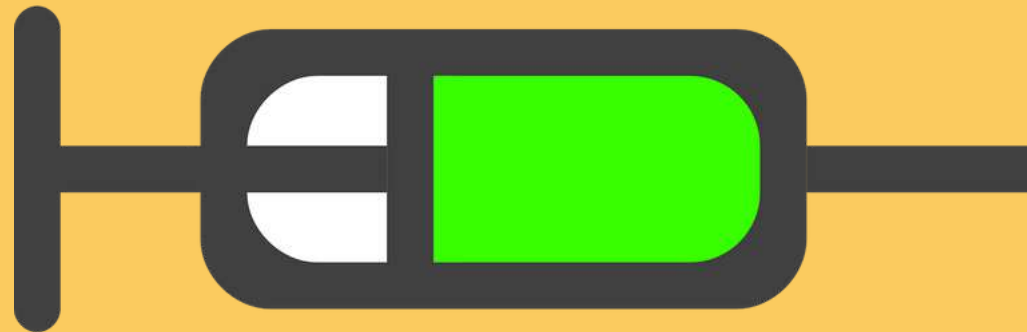
Respir Res. 2018 May 2;19(1):79. Pollution and respiratory disease: can diet or supplements help? A review. Whyand T

USA

# MIGRENA

PIERWSZY LEK W INIEKCJACH

bloker CGRP



skuteczność ~ 2 x większa niż placebo (8 dni/mies -> -3.2 vs -1.8)

7 000 USD rocznie

# MIGRENA

## DIETA MA ZNACZENIE

**Imbir, winogrona - ↓ CGRP**

Nutrients. 2016 Jul 1;8(7). Impact of Food Components on in vitro Calcitonin Gene-Related Peptide Secretion-A Potential Mechanism for Dietary Influence on Migraine. Slavin M

**Metaanaliza z ostatnich 30 lat:**

**magnez; karnityna; ryboflawina (witamina B2);  
niacyna (witamina PP, witamina B3); koenzym Q10;  
witamina D; witamina B12; kwas alfa-liponowy.**



<https://integmed.pl/tag/bol-glowy/>

# SZCZECIN

## BON OPIEKUŃCZY: ALZHEIMER 75

2000 zł dla krewnych opiekujących się osobą po 75 r.ż. ze zdiagnozowaną chorobą Alzheimera tylko pod opieką domowników wnioski od 16 lipca do 31 grudnia





# WHO WYPOWIADA WOJNĘ



Cel strategiczny 2019-23:  
eliminacja tłuszczów  
trans

“  
Banning trans fats in New York City helped reduce the number of heart attacks without changing the taste or cost of food, and eliminating their use around the world can save millions of lives. Michael Bloomberg

“  
Tłuszcz trans to niepotrzebne chemikalium, które zabija

Dr. Tom Frieden

# MOŻNA JEŚĆ JAJKA!



**12 VS <2/TYG.  
PRZEZ ROK  
+ wymiana tłuszczu**



**STAN  
PRZEDCUKRZYCOWY,  
CUKRZYCA**



**BRAK RÓŻNIC**  
(glikemia, parametry  
zapalne, cholesterol,  
ciśnienie, adiponektyna)

Effect of a high-egg diet on cardiometabolic risk factors in people with type 2 diabetes: the Diabetes and Egg (DIABEGG) Study—randomized weight-loss and follow-up phase. Nicholas R Fuller *The American Journal of Clinical Nutrition*, 07 May 2018

# ORZECHY DLA SERCA

60 000 SZWEDÓW, 17 LAT

MIGOTANIE PRZEDSIONKÓW  
>3 X W TYG. ↓ O 20%

NIEWYDOLNOŚĆ SERCA 1-2 X  
(ALE NIE 3)

Heart. 2018 Apr 16. Nut consumption  
and incidence of seven cardiovascular  
diseases. Larsson SC



# DIETA W WALCE Z GLEJAKIEM

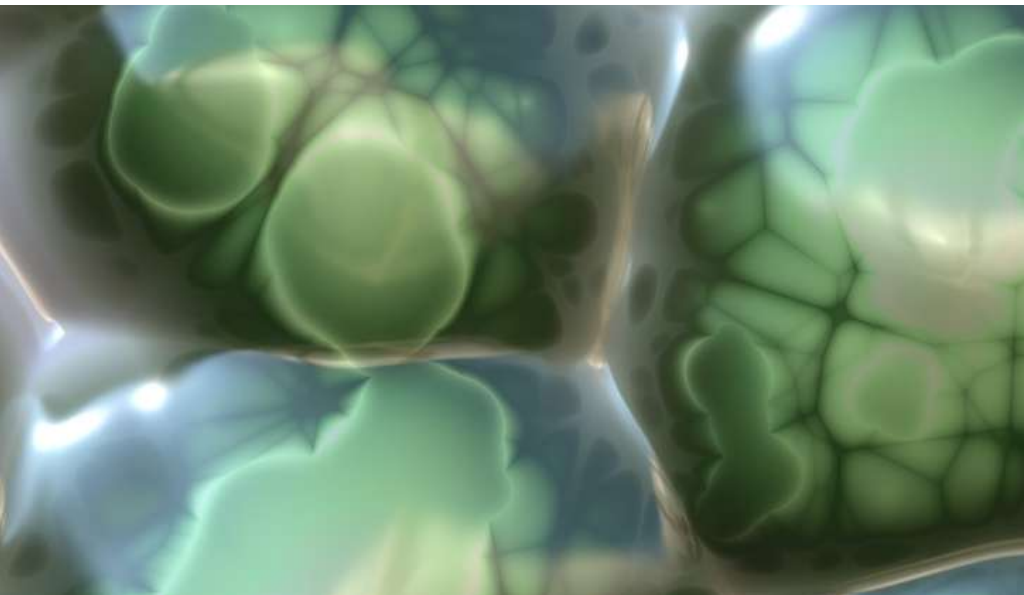
38 lat  
GBM - MRI, hist-pat  
72 h głódówka  
radioterapia/chirurgia

Dieta ketogenna 900  
kcal - 1500 kcal  
Suplementacja  
witamin i minerałów  
Wyrównanie  
niedoboru witaminy D  
Spadek wagi o 20%  
Tlen hiperbaryczny

↓ naciekanie naczyń  
po 9 mies. w  
doskonałym zdrowiu  
↓ parametry  
biochemiczne  
↓ dgawki, paraliż

**Ketogenna Terapia  
Metaboliczna**

# GŁÓD REGENERUJE JELITA



"Odwraca efekty  
starzenia"

24-godzinna głodówka  
komórki macierzyste jelit:  
cukier → tłuszcz  
Cukier blokuje regenerację

Efekty (aktywacja genu PPAR)  
widoczne po powrocie  
do zwykłej diety



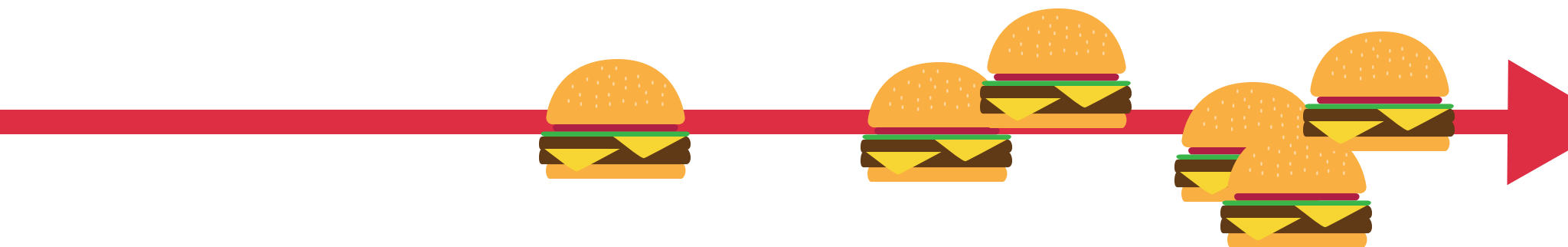
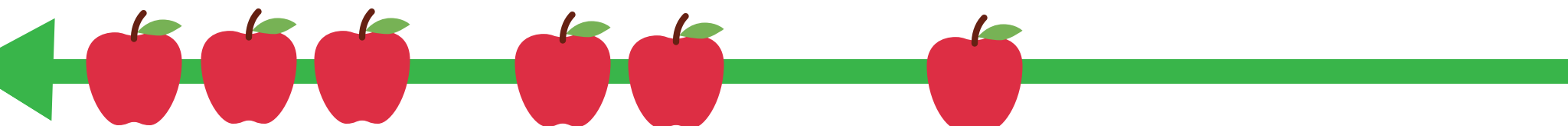
# FAST FOOD UTRUDNIA ZAJŚCIE W CIAŻĘ

**>5 tys. kobiet w ciąży  
dieta przed koncepcją ~ czas do  
zajścia w ciążę, ryzyko niepłodności**

Hum Reprod. 2018 Jun 1;33(6):1063-1070. Pre-pregnancy fast food and fruit intake is associated with time to pregnancy. Grieger JA

łatwo zachodzą w ciążę

trudno zachodzą w ciążę



najszybciej

2 tyg. później

miesiąc później

ryzyko najmniejsze

ryzyko ↑ 20%

ryzyko ↑ 40%

A close-up photograph of two women with long hair, both wearing sunglasses. The woman on the left is kissing the woman on the right on the cheek. The image has a warm, reddish-orange tint. The text 'ZDROWIE KOBIECI' is overlaid in large white letters, and 'i dzieci' is overlaid in smaller yellow letters below it.

# ZDROWIE KOBIECI

i dzieci





# DIETA ODSUWA MENOPAUZĘ

**4 lata: dieta ~ menopauza u 900 kobiet**

**tłuste ryby, świeże w. strączkowe  
+3.3/+0.9 lat/porcja/dzień**

**gotowe makarony, ryż -1,5**

**witamina B6, cynk +0,6 +0,3 l/mg/24 h**

J Epidemiol Community Health. 2018 Apr 30. Dietary intake and age at natural menopause: results from the UK Women's Cohort Study. Dunneram Y

# HIGIENA INTYMNA

1500 Kanadyjek >18 lat

stosowanie dowolnego z produktów = 3 x

↑ ryzyko zakażeń pochwy

żele ~ drożdżaki, bakterie (8, 20x)

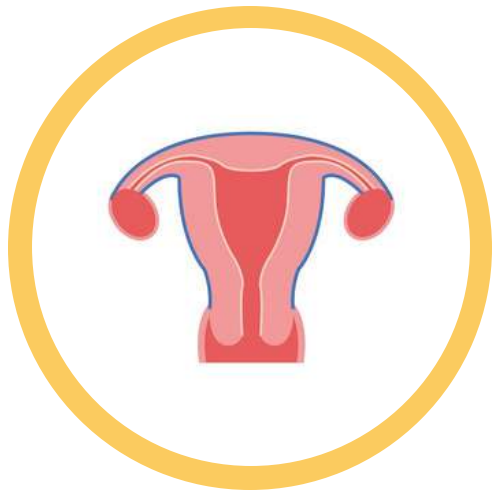
mydła i żele ~ 2,5 x ZUM (chusteczki też!)

maści/kremy nawilżające ~2,5 x drożdżycyca

BMC Womens Health. 2018 Mar  
23;18(1):52. Vaginal health and  
hygiene practices and product use in  
Canada: a national cross-sectional  
survey. Crann SE

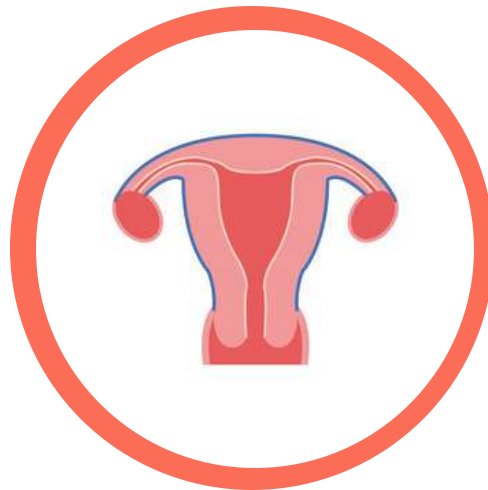


# MIKROBIOM POCHWY



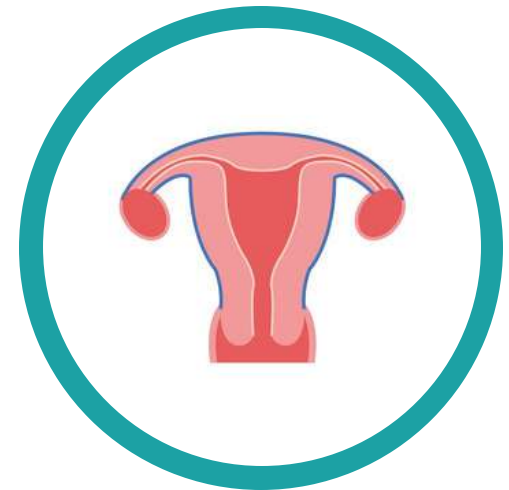
## ZAKAŻENIA

zapalenie  
przydatków  
choroby  
przenoszone drogą  
płciową



## NOWOTWORY

rak szyjki macicy



## PŁODNOŚĆ

niepłodność  
porody  
przedwczesne

# CZYSTO I ŚWIEŻO?

"I encourage women just to leave things alone down there."

Dr Chelsea Elwood, BC Women's  
Hospital and Health Centre,  
Vancouver

# CIAŻA WPŁYWA NA POKOLENIA

DES - lek na donoszenie (1940-70)  
1971 - nowotwory dróg rodnych  
córk i wnuczki - niepłodność, wady  
wrodzone

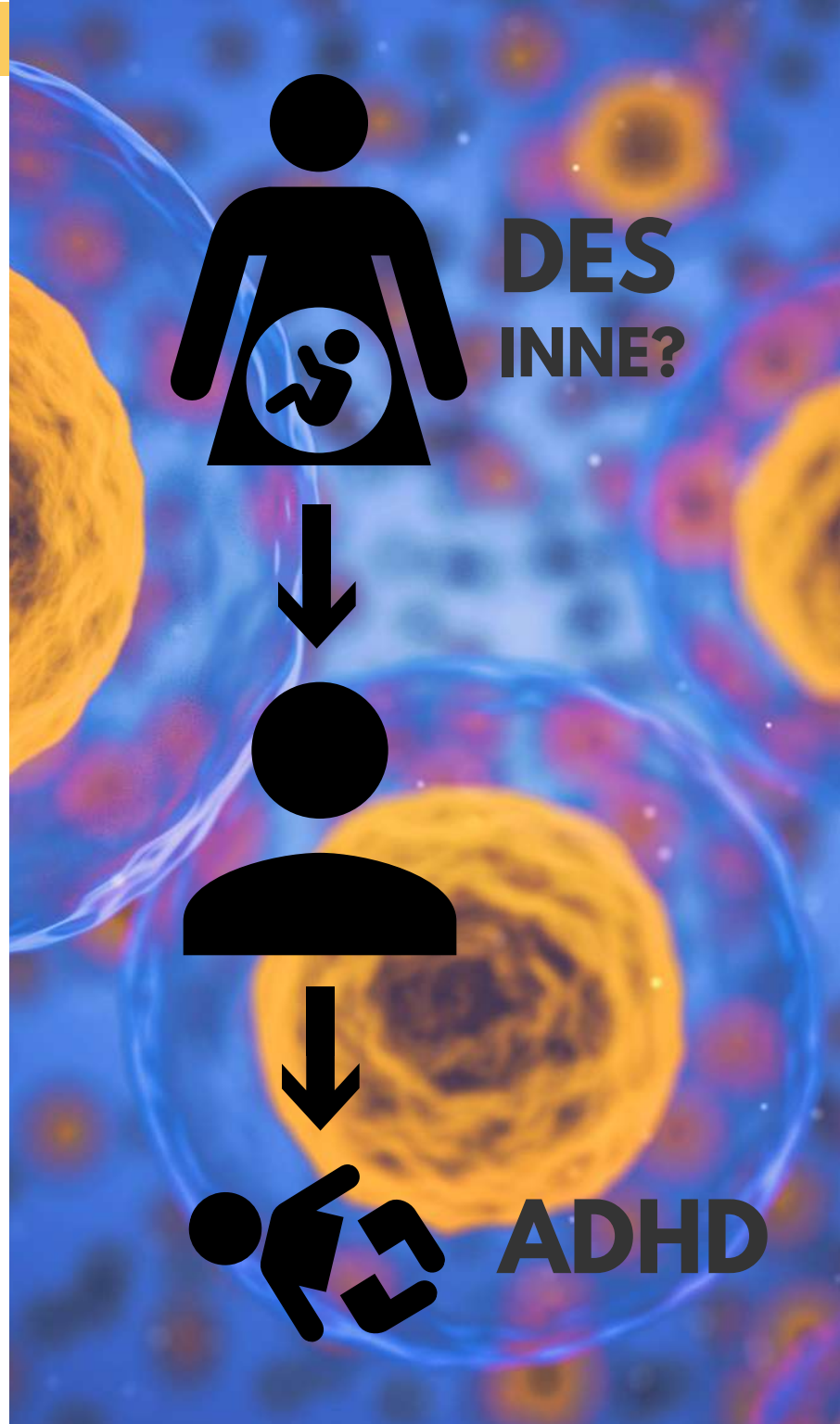
JAMA Pediatrics. May 21, 2018. Association  
of Exposure to Diethylstilbestrol During  
Pregnancy With Multigenerational  
Neurodevelopmental Deficits. Marianthi-  
Anna Kioumourtzoglou



# CIAŻA WPŁYWA NA POKOLENIA

ADHD u wnucząt  
**63% ↑ ryzyka u dziecka matki  
eksponowanej na DES w I trymestrze**

JAMA Pediatrics. May 21, 2018. Association of Exposure to Diethylstilbestrol During Pregnancy With Multigenerational Neurodevelopmental Deficits. Marianthi-Anna Kioumourtzoglou



# NARASTA PROBLEM AUTYZMU



2014: 1 na 59 dzieci  
ch:d 4:1  
+15% / 2 lata

więcej chorych ← **przyczyna?** → szersze kryteria



Centers for Disease Control and Prevention  
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

# POLSKIE PRZEDSZKOLA



ENERGIA  
BIAŁKO  
TŁUSZCZE  
WĘGLOWODANY



JOD  
POTAS  
ŻELAZO



100% NIEDOST. WIT. D  
60% WAPNIA (1-3)  
99% WAPNIA (4-6)



**4-6%**

## **OTYŁOŚĆ U PRZEDSZKOLAKÓW**

(2-3 razy więcej nadwagi)

**8-10%**

## **OTYŁYCH NASTOLATKÓW**

skok wzrostowy może ułatwić  
przekonanie do diety i aktywności  
fizycznej

**60-80%**

## **RYZIKO OTYŁOŚCI W DALSZYM ŻYCIU**

dramatycznie maleją szanse po skoku  
wzrostowym

# SOKI WPŁYWAJĄ NA LEKI

**pomarańczowy +żelazo**, -felodypina,  
-przeciwwrzodowe (AI), -aliskiren,  
atenolol, celiprolol, montelukast,  
chinolony, alendronian

**żurawinowy +eradykacja H. pylori**

**jagody +etanercept**

pomelo -cyklosporyna, -sildenafil

~ ilość soku, rodzaj, czas do wzięcia  
leku, GENY!!!( transportery, enzymy)

J Food Drug Anal. 2018 Apr;26(2S):S61-  
S71. Food-drug interactions precipitated  
by fruit juices other than grapefruit  
juice: An update review. Chen M

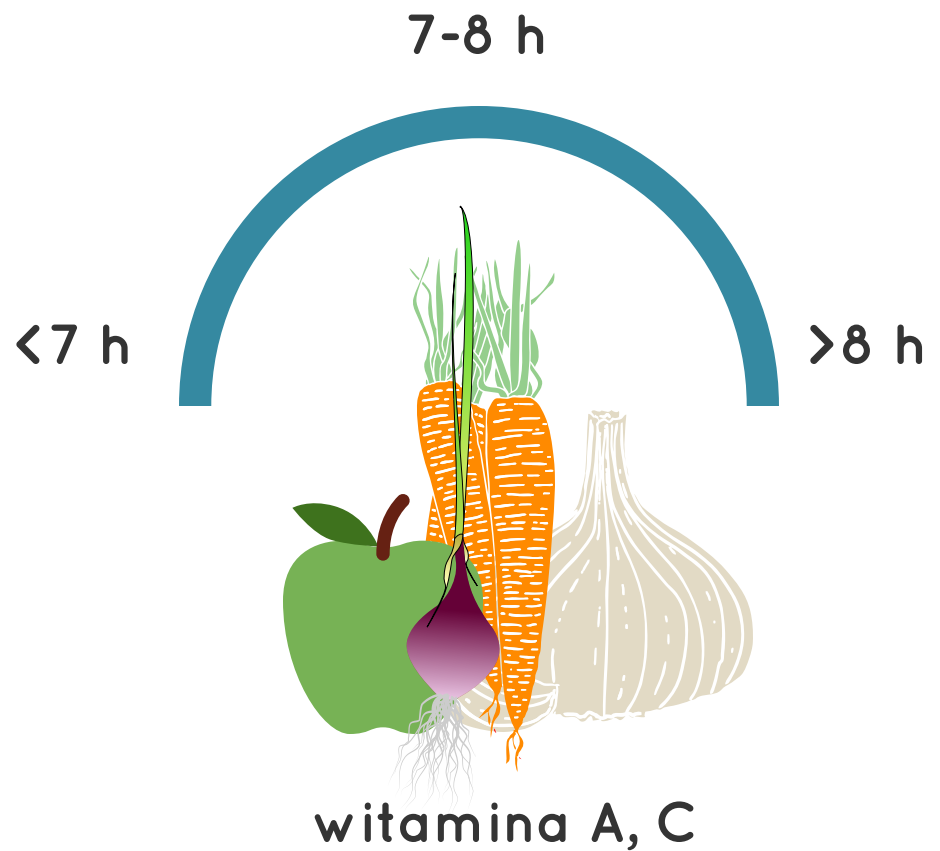




BMJ Open. 2018 Apr  
27;8(4):e020810. The relationship  
between sleep duration and  
fruit/vegetable intakes in UK  
adults: a cross-sectional study  
from the National Diet and  
Nutrition Survey. Noorwali EA

# DIETA A DŁUGOŚĆ SNU

n=1600; 19-65 lat



# ZMARSZCZKI!

n = 2753 starszych kobiet  
(Kopenhaga)

czzerwone  
mięso, przekąski między  
posiłkami ↑

przewaga owoców - ↓

korelacja tylko u kobiet!!!



J Am Acad Dermatol. 2018 Mar 27. A healthy diet in women is associated with less facial wrinkles in a large Dutch population-based cohort. Mekic S



# SENIORZY

Stroke Res Treat. 2018 Jan. The Importance of Assessing Nutritional Status to Ensure Optimal Recovery during the Chronic Phase of Stroke. Serra MC



# DIETA PO UDARZE

>6 mies. od udaru

niedobór białka

niedobory witamin i minerałów

- witamin z grupy B
- witaminy D
- omega-3

→ funkcjonowanie fizyczne,  
psychiczne, metaboliczne

# OLIWA, OWOCE I BRAK DEPRESJI

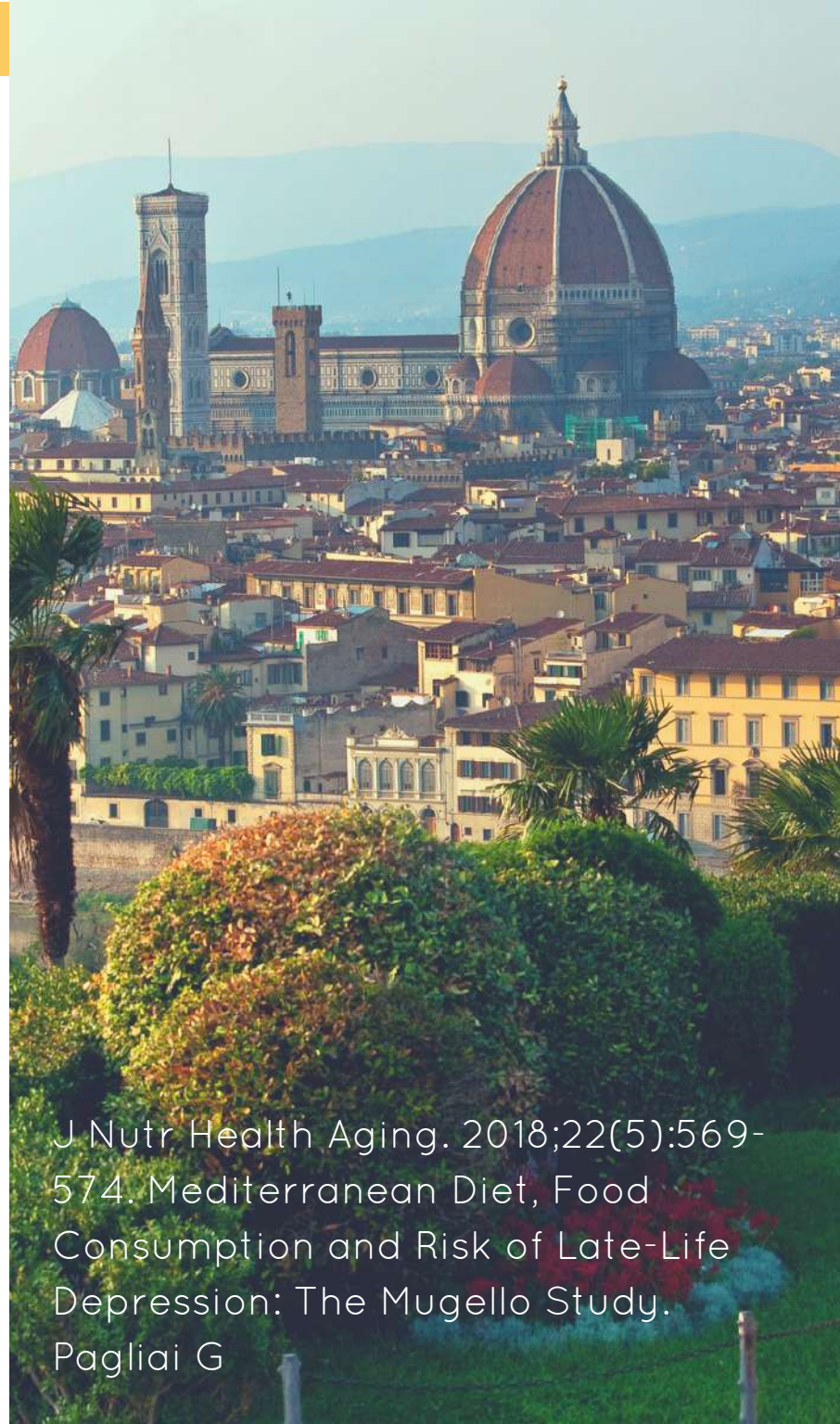
domy starców, 90-100 lat

wszyscy: dieta śródziemnomorska!

depresja: kobiety, wdowy

oliwa i owoce: ryzyko depresji o 65%,  
55%

...ale tylko u kobiet



J Nutr Health Aging. 2018;22(5):569-574. Mediterranean Diet, Food Consumption and Risk of Late-Life Depression: The Mugello Study. Pagliai G

# PSYCHIKA I GENY

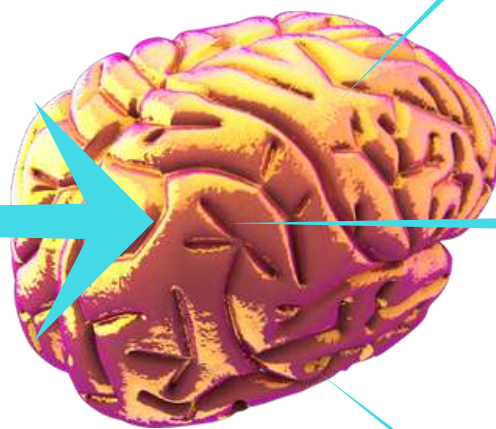


Są co najmniej 44 geny  
powiązane z  
występowaniem  
depresji

**"highly conservative"**  
aktywowane przez BMI,  
dezaktywowane przez EDU  
wspólne ze schizofrenią i in.

Nat Genet. 2018 May;50(5):668-681. Genome-wide association analyses identify 44 risk variants and refine the genetic architecture of major depression. Wray NR





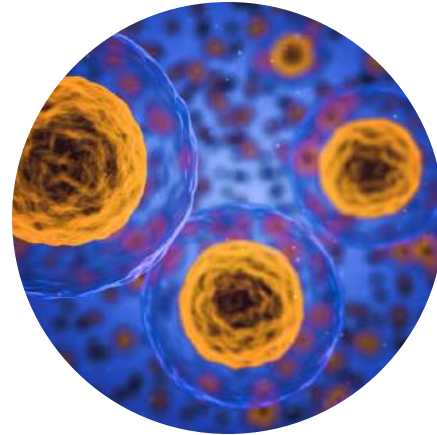
# EPIGENETYKA



ŚRODOWISKO



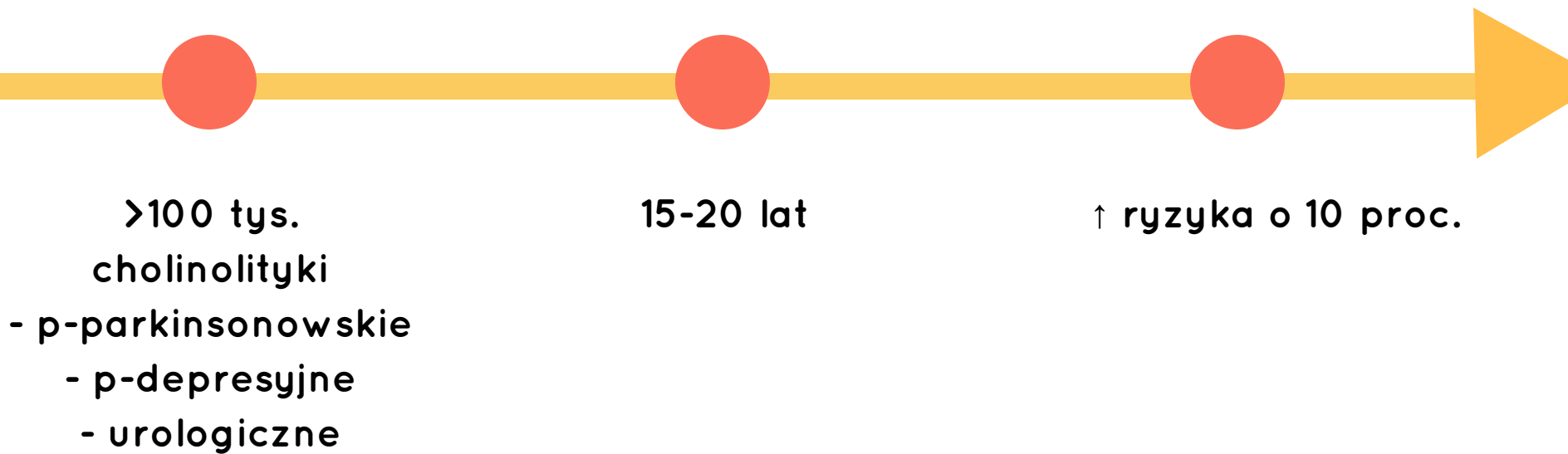
TRANSKRYPCJA



ZDROWIE



# LEKI I DEMENCJA



Anticholinergic drugs and risk of dementia: case-control study. BMJ  
2018;361:k1315. Richardson K

# PRZECIW DEMENCJI



**-40%**



**-60%**



**-80%**  
**!!!!**

Shanghai Arch Psychiatry. 2017 Dec 25;29(6):352-357. The Relationship between the Lifestyle of the Elderly in Shanghai Communities and Mild Cognitive Impairment. Su N



**EKSPERCI IOF**

# **OSTEOPOROZA: BIAŁKO!**

## **Białko: wzrost i UTRZYMANIE BMD**

Osteoporoza: białko 0,8 g/kg (>RDA) ↑  
BMD, zwalnia utratę kości, ↓ ryzyko  
złamania biodra (musi być wapń)

**Suplementy białka ↓ utratę BMD z  
wiekiem, ↓ obrót kostny**

Metabolizm białka (↓ pH) nie wpływa na  
kości

**Niedobór białka u starszych osób może  
być większym problemem niż nadmiar!**

Osteoporos Int. 2018 May 8. Benefits and safety of dietary protein for bone health—an expert consensus paper endorsed by the European Society for Clinical and Economical Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis, and Musculoskeletal Diseases and by the International Osteoporosis Foundation. Rizzoli R

# ŚRODOWISKO

co nam szkodzi  
co nam pomaga



# HAŁAS SZKODZI SERCU

Gutenberg Health Study (RFN), n=15 tys.

Migotanie przedsionków:

+10% samoloty w nocy, +5% za dnia

+15% ruch uliczny w nocy

+15% sąsiedzi za dnia i w nocy

+10% przemysł za dnia

+10% ruch kolejowy w nocy

Int J Cardiol. 2018 Aug 1;264:79-84. Annoyance to different noise sources is associated with atrial fibrillation in the Gutenberg Health Study. Hahad O

# FLAWONOIDY ZAPOBIEGAJĄ CUKRZYCY

Metaanaliza, n=300 tys.

- antocyjnidyny (czarne-czerwone jagody)
- flawonole (zielona herbata)
- izoflawony (soja)

>550 mg dziennie!

5% na każde 300 mg/24 h



Medicine (Baltimore). 2018  
May;97(19):e0686. Flavonoids intake  
and risk of type 2 diabetes mellitus:  
A meta-analysis of prospective  
cohort studies. Xu H



# NARYNGENINA W OCHRONIE WĄTROBY

- działa insulinopodobnie
- przyspiesza metabolizm lipidowy
- zmniejsza akumulację tłuszczu w wątrobie
- może zapobiegać otłuszczeniu wątroby



Curr Pharm Biotechnol. 2018 May 14.  
Naringenin and its nano-  
formulations for fatty liver: cellular  
modes of action and clinical  
perspective. Zobeiri M



# 01

## \$\$\$ POMAGA RZUCIĆ PALENIE

n=6000, 6 mies., 0.5% pomoc, 1% e-papieros, 2% \$600, 3% depozyt

N Engl J Med. 2018 May 23. A Pragmatic Trial of E-Cigarettes, Incentives, and Drugs for Smoking Cessation. Halpern SD



# 02

## DZ. UBOCZNE E-PAPIEROSÓW

n = 16 tys. ! 50%: podrażnienie, bezsenność, ↓ nastrój

Medicine (Baltimore). 2018 May;97(19):e0324. Efficiency and adverse events of electronic cigarettes: A systematic review and meta-analysis (PRISMA-compliant article). Liu X



# 03

## ZĘBY I E-PAPIEROSY

n = 450 tys., OR 1,78 "zła higiena jamy ustnej"  
J Public Health (Oxf). 2018 May 18. Association of e-cigarette use with oral health: a population-based cross-sectional questionnaire study. Huilgol P



01

# \$\$\$ POMAGA RZUCIĆ PALENIE

...s., 0.5% pomoc, 1% e-papieros,

18 May 23. A Pragmatic Trial  
Incentives, and Drugs for  
ation. Halpern SD

Sci Rep. 2018 May 15;8(1):7559. E-  
cigarettes can emit formaldehyde  
at high levels under conditions that  
have been reported to be non-  
adverse to users. Salamanca JC



02

# DZIAŁOCZNE E-PAPIEROSÓW

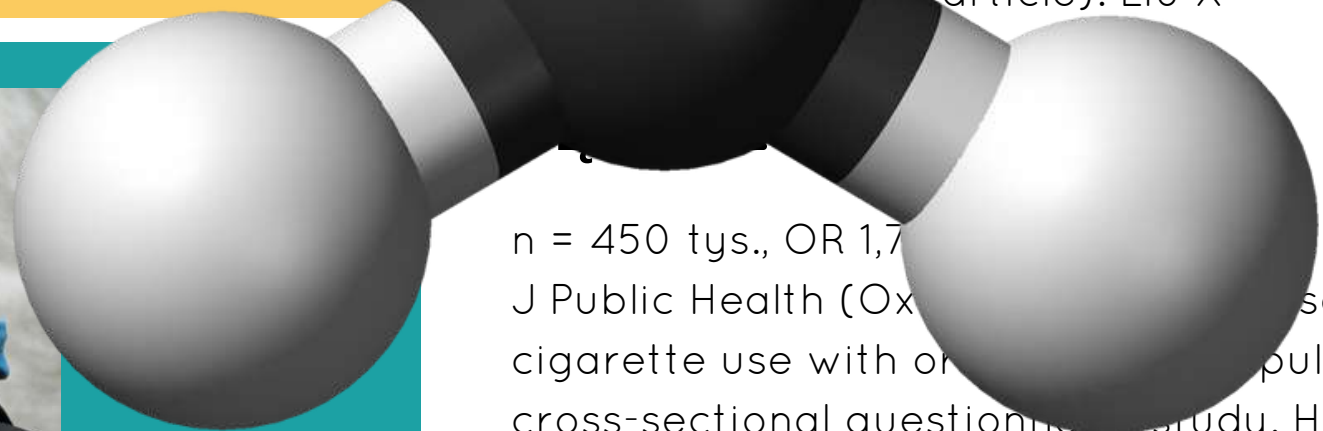
n = 450 tys., 50%: podrażnienie, bezsymptomów

(Baltimore). 2018 May;97(19):e0324.

adverse events of electronic  
systematic review and meta-analysis  
(article). Liu X



n = 450 tys., OR 1,7 "ustnej"  
J Public Health (Ox... association of e-  
cigarette use with or... population-based  
cross-sectional questionnaire study. Huilgol P



# O SZCZĘŚCIU

## What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness

The Harvard Study of Adult  
Development  
1938, 75 lat  
724 młodych mężczyzn  
studenci Harvardu/ubogie  
rodziny



prof. Robert Waldinger

# 01

## **SAMOTNOŚĆ ZABIJA**

Ludzie w związkach są szczęśliwsi, zdrowsi, sprawniejsi umysłowo, żyją dłużej

# 02

## **JAKOŚĆ > ILOŚĆ**

Życie w zgodzie chroni zdrowie. Konflikty je pogarszają. Pogoda ducha zmniejsza ból. Szczęście 50 r.ż. → zdrowie 80 r.ż.  
Emerytura - nowi znajomi

# 03

## **WSPARCIE CHRONI UMYSŁ**

Mniej demencji, gdy można liczyć na drugą połowę

po 40 latach praca tylko

# 3 DNI W TYGODNIU

MELBOURNE INSTITUTE WORKING PAPER  
SERIES; WORKING PAPER NO. 7/16

THE EFFECT OF WORKING HOURS ON  
COGNITIVE ABILITY. SHINYA KAJITANI

**LATO**

**POMOCNE ZASADY**

# GRILL I DYM

Policykliczne węglowodory



Credit: American Chemical Society

ia-Yong Lao et al. Importance of Dermal Absorption of Polycyclic Aromatic Hydrocarbons Derived from Barbecue Fumes, Environmental Science & Technology (2018).







**PRZEBRAĆ SIĘ**



# UDAR CIEPLNY

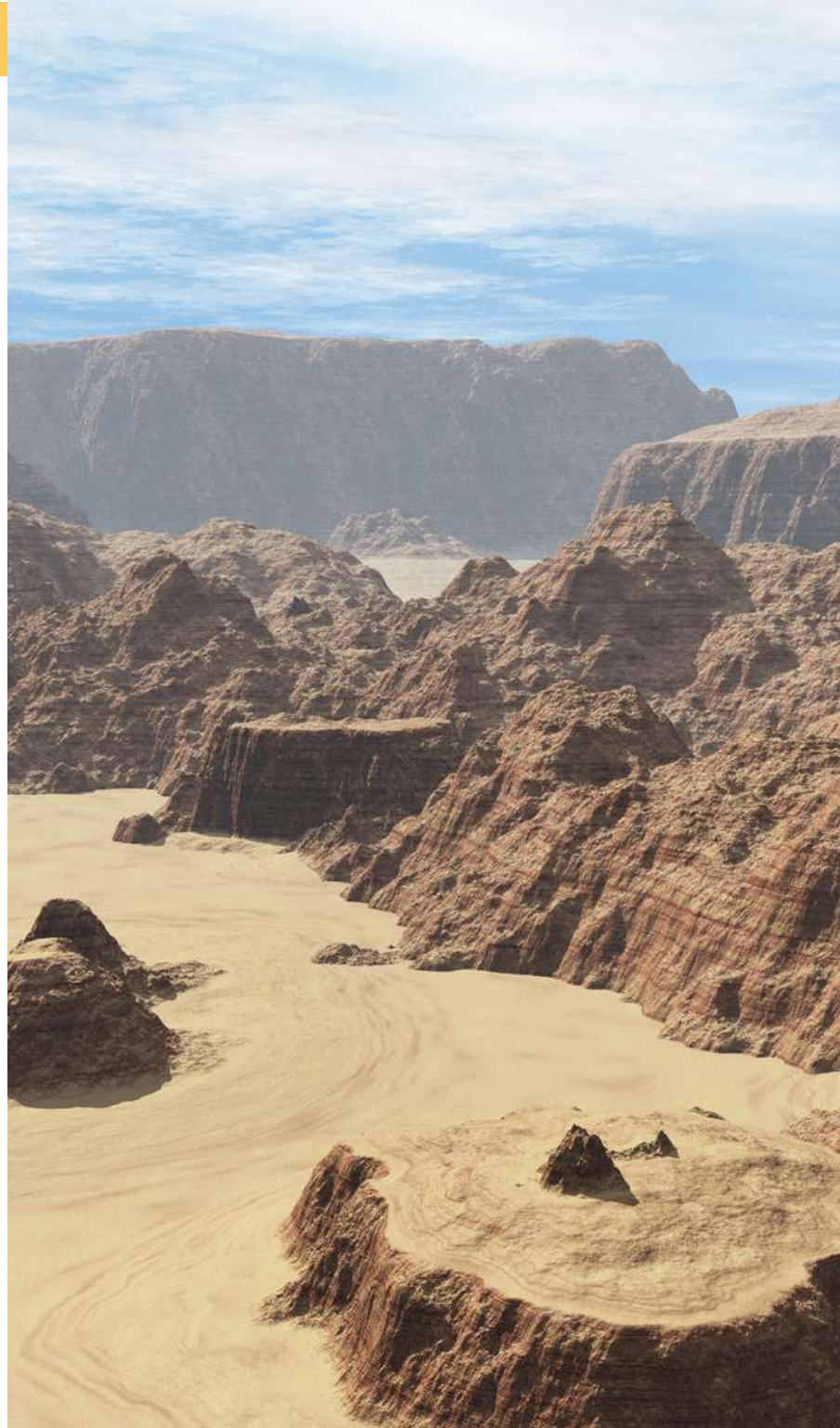
pierwsza pomoc

# HIPERTERMIA

małe dzieci  
osoby starsze  
przewlekle chore  
leki! cholinolityki, neuroleptyki, p-  
histaminowe (pocenie), moczopędne  
(odwodnienie)  
brak wody

>41 st. → OUN

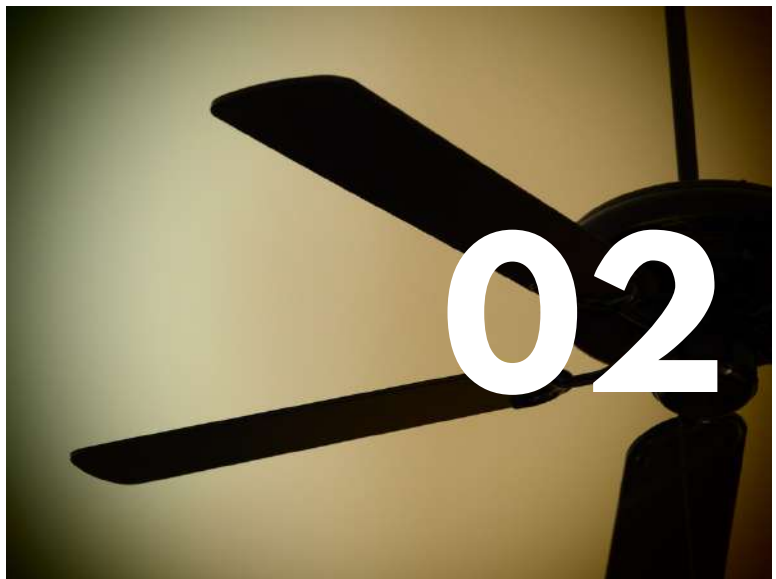
wymioty, nudności, ból głowy →  
utrata przytomności, drgawki  
rabdomioliza jeśli wysiłkowa





## **SKRAPIAĆ CHŁODNĄ WODĄ**

lód - ryzyko dreszczy, obkurczenie naczyń skórnych



## **WENTYLATOR**

(ale może być kurtka / marynarka)



## **NIE POIĆ NIEPRZYTOMNEGO!**

wezwać karetkę!



# O MIŁOŚCI

naturalnej i żarliwej

# KTO JEST KOCHANY?



"Lecą do osób nawet  
po jednym piwie"

Grupa krwi 0 > A  
Komar ma receptor CO<sub>2</sub>!  
...i kwasu mlekowego (wys. fiz.)  
... temperatury (cięża)

J Am Mosq Control Assoc. 2002  
Jun;18(2):91-6. Alcohol ingestion  
stimulates mosquito attraction.  
Shirai O



# RZYMSKIE WAKACJE

Inwazja komarów tygryśnych

denga, żółta febra, gorączka  
Zachodniego Nilu i japońskie  
zapalenie mózgu

koszenie trawy, likwidacja kałuż  
(5000 euro!)

# NATURALNE REPELENTY

olejek eukaliptusowy (CDC)

lawenda

cynamon

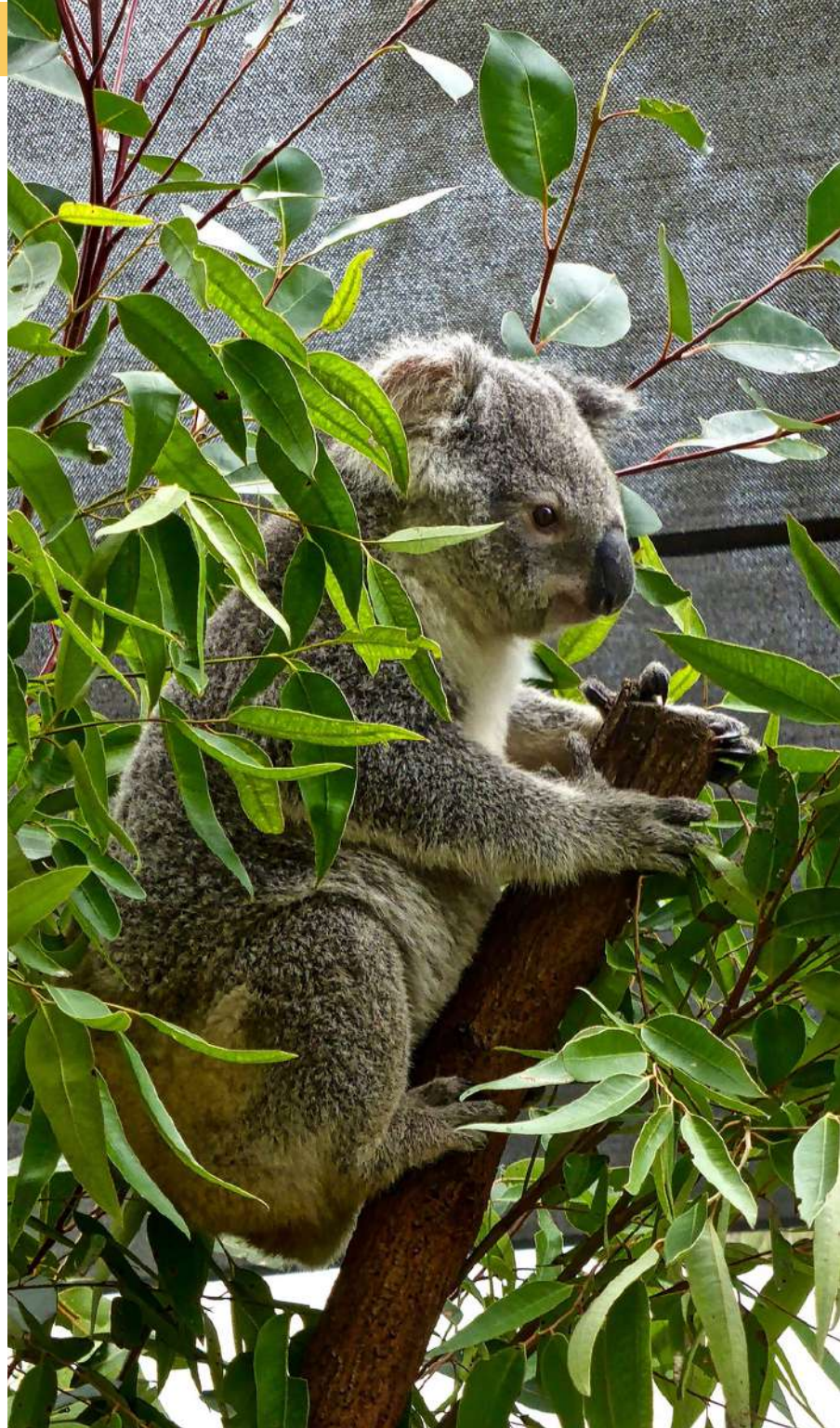
tymianek (90%)

kocimiętka (5 na 6)

olejek herbaciany

geraniol

uwaga na aplikację olejków  
(ciąża, małe dzieci)





# NA UKĄSZENIA



**UWAGA**



# HITY INTEGREDU MAJ '18



**BŁONNIK DAJE  
BIOLOGICZNĄ  
MŁODOŚĆ**

<https://integmed.pl/2018/05/14/blonnik-daje-biologiczna-mlodosc/>



**SPORT ZABIERA  
CYNK I SELEN**

<https://integmed.pl/2018/05/08/sport-zabiera-cynk-i-selen/>



**KTÓRE  
SUPLEMENTY  
DLA ZDROWIA  
SKÓRY?**

<https://integmed.pl/2018/05/14/ktore-suplementy-dla-zdrowia-skory/>



# DZIĘKUJĘ!

prezentacja

<https://integmed.pl/webinary/>



KOLEJNY WEBINAR 3 LIPCA 2018 R